



Jerzy Koenig - gitarzysta i pedagog. Na stałe mieszka w Niemczech gdzie uczy gry na gitarze, nagrywa w swoim prywatnym studio i koncertuje. Laureat wielu konkursów polskich i zagranicznych, m.in. Konkursu RTV w Paryżu w 1981 roku i w Belgradzie w 1984. Dokonał wielu nagrań telewizyjnych i radiowych. Wydał płytę CD, zawierającą m.in. nagrania na żywo, zarejestrowane podczas koncertu w Koszalinie.

# Harmonia dla gitarzystów (2)

**Harmonia to obok melodii i rytmu jeden z głównych elementów muzyki. Samo słowo wywodzi się z greckiego – zgodność, ład, bo harmonia decyduje właśnie o porządku między dźwiękami. Znając jej zasady lepiej zrozumiemy swój instrument, a także strukturę wykonywanych utworów. Znajomość harmonii to droga do umiejętności akompaniowania, improwizacji, a nawet kompozycji.**

## Na początek coś o gamie

Materiał jakim dysponujemy w harmonii można ograniczyć do 12 dźwięków rozmieszczonych w odległościach pół tonów. Tworzą one gamę **chromatyczną**. Odległość między pierwszym i ostatnim dźwiękiem takiej gamy to jedna oktawa. Można ją przedstawić tak jak na ilustr.1.

Dźwięki te odpowiadają 12 progom gitary, np. od pustej struny do progu 12.

Jeśliby dobrze policzyć to jest ich 13. Powodem tego jest to, że ostatni dźwięk jest już tylko powtórzeniem pierwszego, a zarazem początkiem nowej oktawy, np. „e” niskie i „e” wysokie. Wyższe lub niższe oktawy dla samej harmonii nie mają większego znaczenia.

Niektóre spośród tych dźwięków zajmują miejsce szczególne, zaznaczone większymi kropkami. Słowo oktawa kryje w sobie liczbę 8, bo właśnie 8 dźwięków jest podstawą gamy **diatonicznej**, którą otrzymamy po odrzuceniu dźwięków pozostałych. Wyglądać będzie to w sposób przedstawiony na ilustr. 2.

Taka gama, o takim rozstawieniu dźwięków i stosunków między nimi jest podstawą wszelkiej harmonii. Ten obraz powinniśmy zawsze mieć przed oczyma. Poprzez odrzucenie pewnych dźwięków powstają luki, które decydują o tym, że odległości między poszczegól-

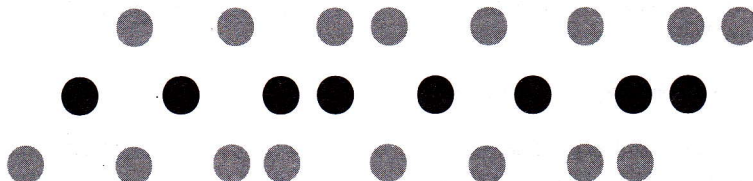
ILUSTR. 1



ILUSTR. 2



ILUSTR. 3



nymi dźwiękami nie są równe. Taki rozstaw jest jednakowy we wszystkich tonacjach, tzn. że wystarczy znać reguły w jednej tonacji, a wszystkie inne to tylko przesunięcie w górę lub w dół od tej danej. Najlepiej wyobrazić sobie to w sposób przedstawiony na ilustr. 3

Kropki szare przedstawiają tonację wyższą o pół tonu od tej danej lub niższą. Stosunki między nimi pozostają wciąż te same.

Przenieśmy teraz ten schemat na gryf gitary. (Ilustr.4 i 5)

Jeżeli przyjmiemy pierwszą czarną kropkę za dźwięk „c”, wtedy il.4 będzie odpowiadać czarnym

oznaczeniom z il.3 a il. 5 to nic innego jak przesunięcie całości o pół tonu w dół (szare kropki poniżej). Dźwięki reprezentowane przez szare kropki powyżej rozpoczynałyby się od drugiego progu, itd.

Celowo unikam na razie nazw dźwięków, bo to one właśnie utrudniają zrozumienie sedna sprawy. W harmonii istotne są relacje między poszczególnymi **stopniami gamy**. Te stopnie właśnie są reprezentowane przez powyższe znaki. Zamiast konkretnych nazw dźwięków znacznie lepiej jest myśleć o kolejności, którą zajmują w gamie, toteż ponumerujemy je: (Ilustr.6)

W harmonii istotne są relacje między poszczególnymi stopniami gamy.

To następny obraz, którym warto operować w swojej wyobraźni: o takiej numeracji i o takim rozstawie. Kreski w nawiasach to te brakujące dźwięki.

## Interwały

Interwały określają stosunki między tymi stopniami gamy. *Sekundą* nazywamy wzajemny stosunek sąsiadujących ze sobą stopni gamy np. 1-2, 4-5, 7-8 itd. *Tercją* z kolei nazywamy takie stosunki jak: 1-3, 4-6, 6-8, tzn. kiedy jedno miejsce jest przeskoczone. Słowo interwał **nie** określa jeszcze konkretnej, absolutnej odległości. Tercja może być np. nawet mniejsza od sekundy. To częsty błąd myślowy, który prowadzi do trudności z późniejszym zrozumieniem bardziej skomplikowanej harmonii. Nie należy tu myśleć o ilości półtonów tylko o wzajemnym stosunku dwóch miejsc w gamie.

Dalsze interwały to: *kwarta*, *kwinta*, *seksa*, *septyma*, *oktawa*, *nona*, *decyma*, *undecyma*, *duodecyma*, *terdecyma*. Istnieje jeszcze *pryma*, która przedstawia wzajemny stosunek dwóch dźwięków na takim samym stopniu gamy (i wcale nie musi oznaczać tej samej wysokości). Nazwy interwałów pochodzą od stosunku pierwszego stopnia gamy do innego - i tak kwarta to odległość czwartego w kolejności stopnia gamy od pierwszego (lub też inaczej: czwarty w kolejności stopień, kwinta to piąty itd.). Nazwy te oczywiście stosowane są także bardziej niezależnie, tzn., że kwarta nie jest tylko 1-4 ale i 2-5, 3-6 itd. Zauważmy, że ilość cyfr zawsze zgadza się z nazwą: 1-5 to kwinta, bo 5 cyfr (1, 2, 3, 4, 5), tak samo jak 2-6 (2, 3, 4, 5, 6).

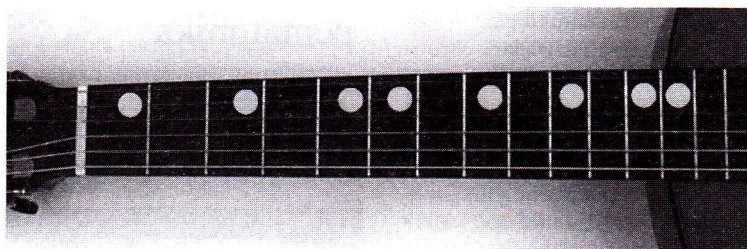
Teraz dopiero możemy mówić konkretniej:

*Sekunda* między stopniami 3-4 jest mała, bo między nimi nie istnieje żaden inny dźwięk i odpowiada odległości 1 półtonu. Na gitarze np. pusta struna e1 i f1 na pierwszym progu, czyli różnica 1 progu. Sekunda 1-2 jest wielka, bo istnieje między tymi stopniami dźwięk (mniejsza kropka jak w ilustr.1).

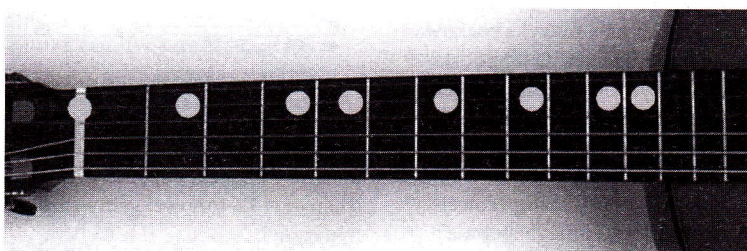
Idąc dalej tym tropem:

*Tercja* 1-3 jest wielka, bo należy dodać jeszcze dwa brakujące dźwięki (w sumie są to 4 półtony) a tercja np. 3-5 jest mała, ponieważ istnieje

ILUSTR. 4



ILUSTR. 5



ILUSTR. 6

1 2 3 4 5 6 7 8  
(-) (-) (-) (-) (-)

tylko jeden dźwięk dodatkowy pomiędzy nimi (3 półtony). Dalej:

*Kwarta* - czysta (ale też zwiększona).

*Kwinta* - czysta (ale też zmniejszona)

*Tryton* - kwarta zwiększona (4-7) i kwinta zmniejszona (7-4) to tryton. Warto zauważyć, że oba interwały mają jednakową ilość półtonów i enharmonicznie (nieharmonicznie) to to samo, ale harmonicznie nie. Kwinta pozostanie kwintą niezależnie od jej wielkości. h, c, d, e, f to 5 cyfr a więc kwinta. Enharmoniczny tok myślenia bardzo może zaszkodzić ponieważ harmonia budowana jest harmonicznie. Ważą się tu losy zrozumienia harmonii. Dla harmonii to nie jest obojętne.

*Seksta* - mała lub wielka (lepiej nie liczyć półtonów, bo za dużo, tylko dodać do kwinty 1 półton w małej lub 2 półtony w wielkiej). Należy tu wykorzystać fakt, że wszystkie (oprócz 7-4) kwinty w naturalnej gamie są jednakowe tzn. czyste, czyli 7 półtonów).

*Septyma* - mała lub wielka (najlepiej odjąć od oktawy dwa dla małej lub 1 półton dla wielkiej).

*Oktawa* - czysta.

*Nona* - mała lub wielka (bywa też zwiększona).

Nie obawiamy się tej ilości informacji. Podaję je dla ogólnej orientacji. Będziemy je omawiać jeszcze bardziej szczegółowo w kolejnych odcinkach. Na razie ważne jest zrozumienie systemu. Jest to wszystko niepotrzebnie skomplikowane i na dzisiejsze czasy mało logiczne, ale wywodzi się to z historii tworzenia się harmonii i trzeba jakoś z tym żyć.

## Zapis nutowy

W systemie zapisu nutowego nie ma należytego miejsca dla dźwięków pomiędzy głównymi stopniami gamy (mniejsze kropki z ilustr.1) jako osobne, równoprawne znaki.

Aby je w ogóle jakoś zapisać trzeba się nieźle nakombinować. Praktycznie traktuje się je jako przyczepkę do tych głównych, np. dźwięk między c i d można zapisać jako cis (przyczepka do C) lub jako des (przyczepka do D). Ale nie tylko: można też jako podwójnie

Interwał **nie** określa jeszcze konkretnej, absolutnej odległości.

podwyższone h czyli hisis. W czym są one gorsze? To właśnie historia muzyki poszła takim torem.

Z istnienia 12 dźwięków chromatycznych nasi przodkowie nie zdawali sobie po prostu sprawy. O dźwiękach pomiędzy nimi nie chciano *nawet słyszeć*, bo nie harmonizowały dobrze z innymi. Trzeba ich w tym zrozumieć, śpiewali i grali to co wydawało im się ładne i proste.

Przez dłuższy czas panowała tzw. pentatonika, czyli skala pięciotonowa (Ilustr.7). A właściwie to dalej *panuje*, cała muzyka rockowa oparta jest przecież na jej podstawach. Wszystkie Negro Spirituals to głównie skale pięciotonowe.

Jak widać brakuje f - czwartego stopnia naszej ośmiostopniowej skali oraz h - siódmego stopnia. Dodanie tych dwóch dźwięków było dużym krokiem naprzód. (Ilustr.8)

ILUSTR. 7

### pentatonika



ILUSTR. 8

### skala ośmiostopniowa



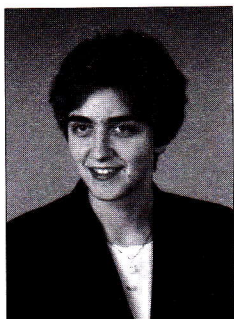
Późniejsze uzupełnienie skali o kolejne 4 dźwięki doprowadziło do dzisiejszej 12-tonowej gamy chromatycznej.

Powyższe wyjaśnia dlaczego nie ma dla nich miejsca w systemie zapisu. Pojawiły się zbyt późno w świadomości ludzi, a na jakąś gene-

ralną zmianę zapisu na razie się nie zapowiada choć byłoby to chyba korzystne.

W następnym odcinku zajmemy się już budową akordów, oczywiście także w oparciu o technikę gitarową.

Monika Welc



**Monika Welc** ukończyła Akademię Muzyczną w Krakowie w klasie gitary st. wykł. Krzysztofa Sadłowskiego (1998). Od 10 lat pracuje jako nauczyciel gry na gitarze w PSM I st. w Łańcucie oraz w ZSM nr 1 W Rzeszowie. W kręgu jej zainteresowań znajduje się także muzyka jazzowa (współpraca z big-bandem). W 2003 r. otrzymała odznaczenie Ministra Kultury – *Zasłużony działacz kultury*.

## Jak skutecznie walczyć z tremą? (5)

Objawy fizyczne (psychosomatyczne) tremy, omówione przeze mnie do tej pory mogą przybierać nieco ostrzejszą formę, zwłaszcza kiedy do głosu dochodzi czynnik psychiczny, wówczas w trakcie występu możemy doświadczyć jeszcze takich odczuć jak :

1. Uczucie suchości w ustach [pkt 6]
2. Zakłócenie słuchu i wzroku [pkt 4] [ponadto]
3. Zaburzenie uwagi
4. „... Zatrzymanie pracy mózgu w pewnych momentach.”

(Tadeusz Wroński fragm. definicji tremy. *cytat przytacz. we wprowadzeniu, Świat Gitary nr 1 II/III 2004*)

Są to objawy fizyczne – jednak jakby - „wyższego rzędu”, nie dotyczą bowiem tylko „mechanicznej” sprawności palców prawej lub lewej ręki, ale mogą bezpośrednio wybić grającego z toku gry (np. przez tzw. chwilową lukę w pamięci), a w konsekwencji spowodować nawet przerwanie występu. W takich przypadkach zastosowanie bezpośrednich, „fizycznych” środków może okazać się niewystarczające.

W jaki więc sposób możemy sobie wówczas pomóc? Do takich sposobów, a nawet konkretnych metod należy stosowanie tzw. Techniki Relaksacyjnych, które są bardzo pomocne w walce ze stresem koncertowym i stresem w ogóle.

Podstawowe techniki relaksacyjne to m.in.:

- Technika Alexandra
- Technika Feldenkraisa
- Trening autogeniczny
- Wykorzystywanie zjawiska sprzężeń zwrotnych w organizmie

W niniejszym artykule chciałabym przybliżyć, a tym samym zachęcić do stosowania Techniki Alexandra, która jest chyba najbardziej znana, choć jeszcze niedostatecznie rozpowszechniona w naszych szkołach muzycznych. Ze względu na dużą skuteczność znalazła ona szerokie grono zwolenników wśród artystów – wykonawców muzyki (być może i gitarzystów)